



# Registro diario de alimentos y actividad física



META SEMANAL: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Anote todo lo que come y bebe y la hora del día.							
Actividad física: Tipo y hora en minutos							
Pasos en el podómetro							

Anote todo lo que come y bebe en los recuadros. Tome nota de toda actividad física. También puede anotar los pasos marcados por el podómetro. Revise este registro al finalizar cada semana para ver si alcanzó las metas semanales. Utilícelo para ayudarse a decidir las metas que establecerá para la próxima semana.